

Skillnaden mellan kosttillskott och kosttillskott

Kort om mig

Leg. Fysioterapeut

Fd. elitfotbollsspelare

Nästan Civilingenjör*

Driver Träningslärare.se

Årets hemsida 2012 inom träning och kost

250 000 - 320 000 sidvisningar per månad

Driver TranaStyrka.se

100 000 - 150 000 sidvisningar



Jag arbetar med

Hemsidorna

I Helsingborgs IF och på idrottsgymnasium som tränare

Föreläsare

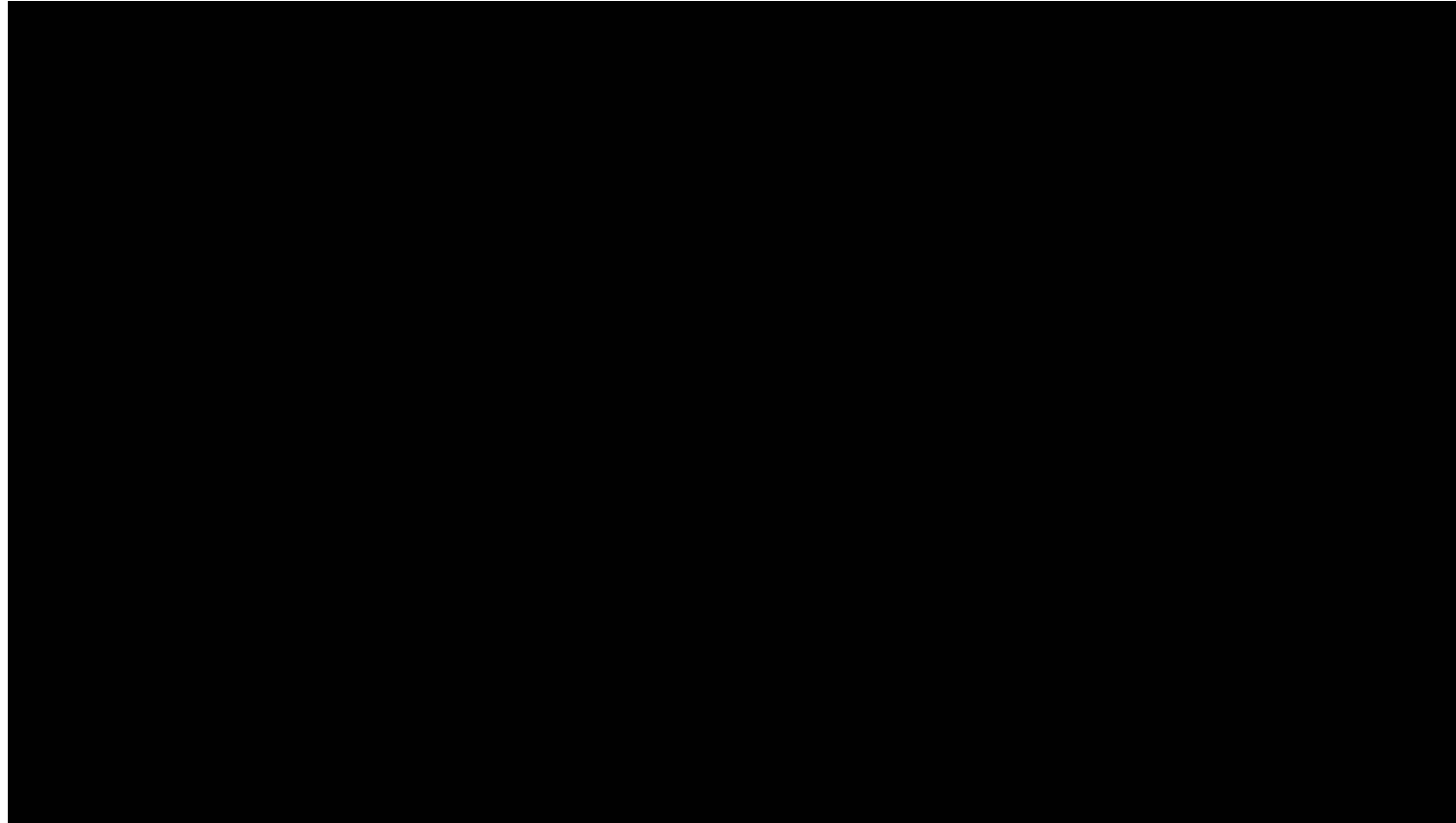
Skribent för olika träningsmagasin och SvD

Författare

Håller på att läsa in en master i Sport Science



RF och kosttillskott



Påståenden i klippet



Livsmedelsverkets metod i studien

Det enda man testade var produkter som marknadsfördes som viktminskningspreparat eller prestationshöjande preparat

Alltså inte ALLA typer av kosttillskott

Man använde en synnerligen dålig metod:

Efter att ha sammanställt sidornas utbud av **växtbaserade kosttillskott**, produkter avsedda för viktminskning eller prestationshöjande effekt valdes 50 produkter ut för beställning. **Urvalet gjordes utifrån innehåll av potentiellt olämpliga ingredienser eller hälsopåståenden som företagen presenterade på de olika webbplatserna.**

Eller med andra ord

De letade efter skit på internet och de fann det

Fler av produkterna hade de ”positiva ingredienserna” i sin innehållsförteckning men man valde ändå ut dem

Problemet

TERMEN KOSTTILLSKOTT ÄR ALLDELES FÖR BRED

PRODIS definition och riskbedömning av kosttillskott

Erogena tillskott:

Prestationshöjare, ex. PWO

Hög risk

Energitillskott

ex. Sportdryck och gel

Låg risk

Vitaminer och mineraler

Låg risk

Kosttillskotten med säljförbud

Fettförbrännare, PWO,
testobosters mm. Endast från
riskkategorin



PRODUKTERNA ÄR BELAGDA MED SALUFÖRBUD I EN ELLER FLERA KOMMUNER

Exempel på namn på produkter som SLV eller läkemedelsverket flaggat för

Burnex	Androx Q12	Endo-Stim
Tight FEM	Animal GH Stack	G.H.T. Stack
VasoCharge	Animal PM	Alpha Test
Blaze Xtreme	Animal Stak	Perfect Cycle
BrainCalm Revised	Blue Gene	Pumped Tabs
Glutathione Plus	Blue Growth	Reanimator
BurnX3	Brutal Anadrol	White Flood
Lipocur Fatburn	Brutal N.O.V.A.	Clout V.2

Vissa kosttillskott fungerar verkligen

Vitaminer & mineraler vid brist

Proteinpulver är praktiskt och billigt, rent teoretiskt också bättre

Kreatin monohydrat

Koffein

Bikarbonat

Flera andra har svagt stöd och behöver studeras mer likt beta-alanin, HMB osv...

Det allra mesta är bevisat meningslöst eller otestat

Coctailprodukter likt PWO (Pre, peri & post-workout produkter)

Diverse aminosyror likt glutamin (Leucin, BCAA och EAA är undantag)

Fettförbrännare (tillhör ofta coctailkategorin)

Diverse örter som ofta används för medicinska bruk

Risk för positivt dopingtest vs risk för hälsa

HÄLSORISKER

Minimal risk med kosttillskott från säkra kategorin

Väldigt låg risk med kosttillskott från gråzonen

Betydande risk med kosttillskott som marknadsförs likt droger

RISK FÖR POSITIVT DOPINGTEST

Minimal risk med kosttillskott från säkra kategorin

Betydande risk med kosttillskott från gråzonen

Stor risk med kosttillskott som marknadsförs som droger